VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Jin Jing Zhong



Training Methods of

72 Arts of Shaolin

Tanjin, 1934

72 искусства монастыря Шаолинь.

Базовые упражнения, которые формируют основу для развития 72х искусств:

1. «Удержание золотой монеты»
Главный смысл данного упражнения в усилении слуха и зрения для развития защитной реакции в случае внезапной атаки.
Используем старую медную монету с отверстием, подвешиваем на уровне бровей. Толкни её, чтобы качалась как маятник у глаз. Когда монета возвращается и достигает века, старайся не моргать. По достижении этого, тренируйся с монетой сзади и прислушивайся к её движениям.

2. «Подвесь жемчужину Будды»
Возьми 2 бусины от чёток, подвесь за верёвочки – одну спереди на уровне бровей, а другую сзади на том же уровне. Толкни их, чтобы качались в стороны. Одна проходит перед глазами, другая позади головы. Не моргай и пытайся услышать звук и почувствовать движение сзади, в то же время выбрось руку и поймай бусину двумя пальцами.

3. «1000 листов бумаги»
Цель: Тренировка силы удара. Возьми пачку бумаги (1000 листов) прикрепи к деревянному брусу. Бумага на уровне талии, затем наноси удары – кулаком, ладонью, пальцами, локтями. Сначала бей в стойке «всадник» (МАБУ), затем в прыжках и в движении – с поворотом торса, хлопающие удары в стойке Gong bu bow. Добьешься успеха после 2х лет упорных тренировок.

4. «Кольца RUYI»
Развитие хвата пальцев. Возьми 2 металлических кольца, с которыми обычно играют дети, но меньшего диаметра. Сперва бери 5 пальцами и сжимай, затем 3мя пальцами, 2мя и одним. Вес колец следует повышать с 1,5 – 2кг до 4кг и до 7кг.

5. «Удары по шерстяному шарику»
Для тренировки точности ударов. Маленький кусочек шерсти или хлопка скатать в шарик, подвесить на верёвочке и наносить по нему точные удары – ногами, руками, пальцами, ладонью и др.

6. «Удары по манекену – деревянный брус»
Комбинирование ударов и набивание ноги и ступней по деревянному манекену.

7. «Удары ногами по летающим метеорам»
Подвешиваешь 3 камня с гусиное яйцо и попадаешь по ним ударами ног.

Основы внутренней и внешней способности в 72х искусствах.

Требования к выполнению:
Массаж лица – частый, массаж глаз, потягивание ушей, сжимать челюсти, разогревай спину, защищай грудь, массируй живот, три ступни, глотай слюну, разминай талию, вращай локти, следи за коленями, прямые плечи, разминай запястья и щиколотки. Контролируй ИНЬ (сдерживай сексуальные желания).

1. Упражнения для головы, лица, ушей, носа, глаз и рта.
1.1 Для головы:
Руки положи на уши. Потяни ушные раковины немного вверх средним пальцем, послышится звук воды и ветра. Выгни шею, бросая взгляд на право и налево. Плечи и руки следуют поворотам. Обе руки жмут и массируют голову.

1.2 Упражнения для лица:
Сначала потри ладони, чтобы они стали тёплыми, затем потрите ими лицо. Массируйте с усилием с внутренней во внешнюю сторону, понемногу спускаясь и скользя по лицу – всего 9 раз, затем лоб 9раз.

1.3 Упражнение для ушей:
Обеими руками надави на верхнюю часть уха и три вверх и вниз.
Сядь прямо, выпрями одну ногу, другую втяни. Подними обе руки в горизонтальное положение, ладони вертикальны и направлены вперёд, будто толкаешь дверь. Согни спину, брось взгляд налево, затем направо, 7 раз в каждую сторону. Положи оба указательных пальца на ушные каналы. Вращай во вне 9 раз. Это называется острое ухо.

1.4 Упражнения для глаз:
Метод чистых глаз.

1.5 Упражнения для носа:
Потри сперва большие пальцы, а затем ими обе стороны носа 36 раз и 36 с верха носа.

1.6 Упражнения для рта:
Каждый раз выполняя упражнения для рта, он должен быть плотно закрыт. Если чувствуешь жар и сухость во рту, горький вкус или боль и жжение в горле, что не можешь принять пищу, тогда надо держать рот широко открытым. Выдохни со звуком ХЕ более 10 раз, бей в небесный барабан 9раз, поболтай слюну во рту, повтори выдох ХЕ и сглотни слюну. После такой чистки симптом может быть устранён. Упражнение называется – бой в небесный барабан.

1.7 Упражнение для зубов:
Сжатием челюстей можно накапливать первоначальный дух. Плотно сжимай зубы, когда мочишься. Тело наполняется энергией первоначального духа.

1.8 Упражнения для тела.
Сядь по турецки, посиди так некоторое время в медитации, после окончания не делай резких движений, не сутулься.

Обычно полагается 100 дней на базовые упражнения.

Заповеди 72х искусств:

1.Накапливай энергию;
2.Спокойствие тела и разума;
3.Укрепление тела – внешних и внутренних органов;
4. Не останавливайся на половине пути



1. «Алмазный палец»

Тренируйся каждый день. Слабыми затем постепенно увеличивая силу ударами, бей пальцем по твёрдым предметам. Это искусство также называется «Палец Будды».

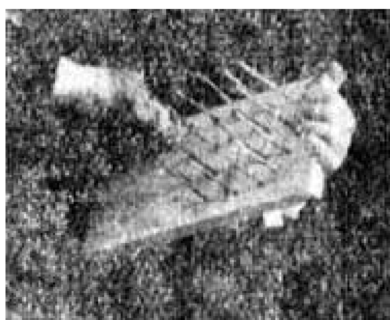


2. «Парное замыкание»

Усиливает мышцы, сухожилия, кости предплечья, направляя силу на внешнее усилие. Обе руки взаимно обстукиваются. Поначалу будет трудно побороть боль, но после долгих тренировок мускулы укрепляются и результат будет отличен. Тренируй тем же образом запястья, кулаки, ладони. Затем 3ая стадия – ступни и голень. Нога сгибается в колене и с помощью предплечья в повороте обстукиваются. На это искусство около 3х лет.

3. «Удары пальцем ноги»

Также как и предыдущие относится к грубой внешней силе ЯНЬ. Во время прогулок пинай камни пальцем ноги. Сначала маленькие и постепенно больше и больше. Высшая степень – если кто – либо встал на твою ногу , можешь пальцем отбросить его в сторону.



4. «Выдёргивание гвоздей»

Развивается хватающая сила большого, указательного и среднего пальцев. Взять доску из мягкого плодового дерева и вбить 108 гвоздей около 10см. Вытаскивай их большим и указательным пальцами. Если вытащил, то это конец первой стадии обучения. Затем бери из более твёрдого дерева и гвозди полить водой и дать им заржаветь. Если сможешь вытаскивать такие гвозди – ты достиг высшего мастерства. Руки будут кровоточить и воспаляться, споласкивай их тёплой солёной водой или мед. раствором.

5. «Объятие дерева»

Также это упражнение называется «Будда будущего». Искусство принадлежит как к внутренним так и к внешним. Выбери дерево, которое сможешь обхватить. Плотно обхвати и пытайся вынуть из земли. Через время начнёт трясти от попыток, начнут сыпаться листья – это окончание первой стадии. Продолжай тренироваться ещё год без перерывов. Через 3года сможешь поднимать 250 – 300 кг.

6. «4 куска парчи»

Это база мягкой и жёсткой наработки. Упражнение имеет глубокое значение.

6.1 «Поддерживание неба, Поднятие земли»
«Регулирование 3х обогревов»

Стань прямо, выпрями грудь, втяни ягодицы, посмотри будто в припадке гнева. Пальцы обоих рук сжаты, руки и ноги прямо, колени сомкнуты. Пальцы ног и пятки также касаются друг друга. Обе руки медленно движутся от тела не сгибая локти, подняты вверх, соединяются над головой, ладони вверх, как держишь вес 500кг. Руки тянутся вверх с силой, смотря на руки, голова откидывается за спину, спина напрягается и тянется. Челюсти стиснуты. Затем верхняя часть тела медленно наклоняется вперёд, пока ладони не коснуться пола. Чем ниже наклон тем лучше, ноги держи прямо. Медленно возвращаешься на исходную позицию.

6.2 «Пять убытков, Семь зол, смотря назад»

Стань прямо, поверни голову на право медленно, посмотри назад и попробуй увидеть пятку левой ступни. Когда поворачиваешь голову, грудь вперёд, торс неподвижен, плечи не наклонены. Затем голову возвращаешь в исходное положение. Затем также медленно поворачиваешь в другую сторону.

6.3 «Открой окно, чтобы любоваться луной, прочь огонь из сердца»

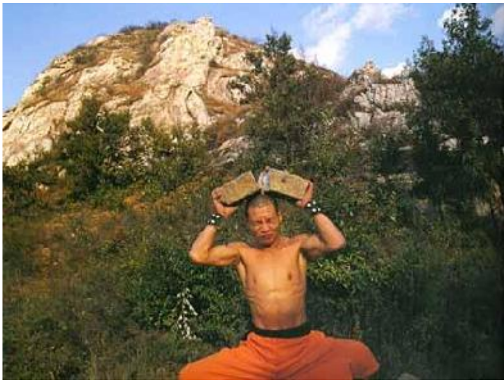
Прими стойку «МАБУ». Левая нога выпрямляется в толчке (стойка «Лук и стрела»), правая рука идёт в право, левая в лево, торс движется в право, правая нога согнута и делает шаг в право, глаза смотрят на правую ладонь. Правая нога выпрямляется. Рука крюк делает полукруг вправо, левая толчок влево с силой, тело движется в лево. Смотришь за левой ладонью. Левая нога делает шаг влево. Возвращаешься в исходную позицию.

6.4 «Ловля Пустоты, Атака в Пустоту, Сила не упадёт (сдастся)»

В стойке «МАБУ» выбрось удар правым кулаком вперёд, затем открываешь его и немедленно сжимаешь обратно в кулак, будто хватаешь что – то и с силой возвращаешь на талию. Затем другой рукой делаешь то же самое, пока не устанут ноги и уйдёт сила.
Хотя упражнение короткое, но требует тишины в сердце, сосредоточения, дыхание свободно. В держании неба не размыкай запястья для циркуляции КИ (ЦИ).

7. «Созерцание одного пальца Дзен (Один палец Чан медитации)»

Искусство принадлежит к категории ИНЬ. Наиболее смертоносное из всех мягких – внутренних видов. XI HEI ZI мастер этого искусства начинал тренироваться так: Он повесил мешок, там где он чаще всего проходил , и каждый раз проходя мимо он тыкал пальцем. Сперва мешок не двигался. Мастер сочетал толчки с нажиманием и он качался. Через время он увеличил дистанцию и ударял, не дотрагиваясь. Он давил на пустоту в направлении груза (мешка) и он качался. Это первая стадия. Затем он брал ламы (свечи) во двор и зажигал ночью. Он стоял перед лампами на расстоянии 6.6м. и наносил удары одним пальцем в пустоту как описано с мешком. В конце этой стадии свет в лампе должен гаснуть. На 3ей стадии лампу (свечу) следует дополнительно обернуть бумагой и продолжать тренировки. Затем, как дополнительную защиту поставить стекло. Если стекло цело а ты гасишь огонь ударом пальца – цель достигнута. Не менее 10лет кропотливой работы.



8. «Стальная голова»

Категория ЯНЬ, но имеет и внутренний аспект, так как искусство полагается на внутреннюю энергию КИ. Необходимо тренировать 3 части головы: Макушку, Лоб, Затылок. Хотя внешний эффект – усиление кожи, мускул и костей, но также необходимо для развития внутренних сил и КИ. Голова должна быть наполнена КИ и Духом. ***Добьёшься успеха если объединишь внешнюю и внутреннюю силы и заставишь работать взаимодополняя друг друга.***
Оберни несколько слоёв ткани (шёлк) вокруг головы (10 лоскутов) и 1-2 пластины и ударься головой об стену. Во время тренировок голова будет наполняться КИ. Вначале тренировок не бейся головой сильно, иначе повредишь мозг. Постепенно увеличивай силу ударов и количество. После года тренировок сними 2-3 лоскута и тренируйся 100 дней. Затем снова уменьши количество тряпок. После Второго года можешь снять все тряпки. Под конец (3 года) голова будет как камень.

9. «Стальная рубаха»

Внешнее упражнение, но если соединишь с внутренним (эластичность, гибкость, контроль дыхания, уравновешенность), то добьёшься больших результатов. Это редкое мастерство. Покрой свою грудь, живот, спину несколькими слоями ткани. Затем потри завёрнутые части тела с силой. Сгибай разгибай локти время от времени. Не задерживай дыхание. Спать следует на твёрдой, жёсткой постели. Тело становится сильнее. Сделай перекладину, под ней выкопай площадку размером чуть больше твоего тела в ширину и длину – глубина 30 см. И засыпать гравием (песком). С перекладины падай на гравий. И так 3года. Снимай тряпки понемногу. Затем тренируйся без них. Оьстукивай тело сперва деревянным затем стальной колотушкой (молоточек). Мобилизируй внутреннюю энергию и направляй точки ударов. Твоё тело будет мягким как хлопок, но когда ты направишь энергию, оно станет как сталь.



10. «Обхлопывание ударами»

Жёсткая сила используется наружу, мягкая внутрь. Это метод ударов по телу. На первой стадии используют прямоугольный брусок твёрдого дерева – 30см. длина, 25см. ширина, 5см. толщина. Сперва обхлопывают левое плечо и предплечье, затем правое и предплечье. 100 ударов и более. Затем бёдра и голень. Всё слева на право. Затем брус покрепче. А через полгода стальным брусом.

11. «Стальная сметающая метла»

Также называется стальная нога. Развивает способности ног. Вся сила концентрируется в ноге. Стой в позе «МАБУ» каждый день. Когда силы на исходе, походи, что в ноги вернулась сила. Если можешь стоять в стойке 2часа без усталости, тогда первая ступень мастерства достигнута. Затем следует набивать ноги, делая подсечки по вкопанным столбам.



12. «Рука бамбуковый лист»

Сшей льняной мешок – 2 лоскута по 10см². Наполни его стальной стружкой. Сперва вес не более 15кг. Подвесь на дерево, встань в «МАБУ» и наноси удары ладонью. Обрабатывай руку средствами. Постепенно выбоина на мешке будет увеличиваться и когда набивка покажется, бей другую сторону. Каждые несколько месяцев добавляй по 10кг.



13. «Прыжки сколопендры»

Укрепление рук, пальцев рук, пальцев ног, развитие прыгучести. Лягте, как при отжиманиях. Грудь и живот на 6 – 9см. от земли. Нижняя часть поднимается и в тоже время нужно оттолкнуться от земли руками и пальцами ног, подпрыгнуть наверх и немного назад. Зависай в воздухе. Также прыгай немного вперёд. Затем на кулаках, на 5, 3 и 1ом пальцах.
14. «Поднятие веса 500кг»



15. «Небесная ладонь» или «Рука ЯНЬ»

Тренирует силу пальцев. Плотно соедини 4 пальца. Наноси ими удары по твёрдым предметам изо дня в день.

16. «Метод твёрдости и мягкости»

Сделай вязанку из бумаг, свяжи верёвками чтобы тянуть этот вес. Клади на большой стол – 6.6м. и ширина 1м. Должен состоять из отдельных досок, разной ширины перпендикулярных к более длинной части стола. Стань у края стола в стойку «всадник». Одной рукой берёшь шнур а другой бьёшьпо бумаге.



17. «Киноварная ладонь»

Тренирует внутреннюю силу и относится к категории ИНЬ. Наполни коробку мелким песком. Ударяй в песок ладонями, пока не устанешь. В исходном положении ладони на 30см. от песка. Во время ударов песок движется в унисон с ладонью. На высшем уровне заменяешь песок стальными

18. «Лежащий Тигр»

Участвуют пальцы рук и ног. Исходное положение как в сколопендре, только здесь сначала на пальцах. Поднимайся вверх и вперёд, затем назад и вниз. Будто потягивающийся тигр.

19. «Сверление волн (плавание)»

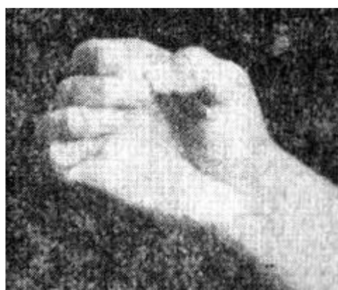


20. «Удерживание веса в 500кг»

В стойке «всадник» , руки вверх ладонями на уровне головы. После 3х месяцев тренировки во ВСАДНИКЕ, взять в руки камень весом 15-20кг и стоять уже с ним над головой. Постепенно доведёшь до 100кг. Если держишь так 1час и не устал и дыхание не сбилось, то пора 2чать. Делаешь устройство, как на рисунке и стоишь в нём постепенно добавляя камни наверх устройства.

21. «Оболочка из золотого колокола»

Усиливает как внешнее так и внутренние органы. Наиболее важное из жестких упражнений. Сделай из ткани колотушку и побивай себя спереди и сзади. Через некоторое время можно заменить на деревянную колотушку. Когда не будешь чувствовать боли. Замени её на стальную.



22. «Замыкание пальцем»

Это мягкое упражнение относится, как к ИНЬ, так и к ЯНЬ категориям. Сожмите указательный и средний пальцы и соедините с большим пальцем. Образуется отверстие между пальцами и ладонью. Сожмите пальцы., как будто берёте солонку. Затем разожмите и дайте отдохнуть. После года тренировок возьми доску 3-4 см. в толщину, и сжимай пальцами, пытаясь проделать дыру. Через 2 года бери стальную доску. Ещё 4-5 лет упорных тренировок и сможешь ломать и прокалывать твёрдые предметы.

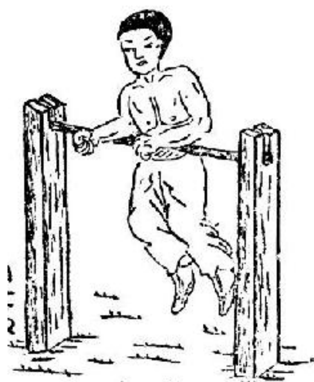
23. «Упражнение Лоханя»

Внитренее упражнение, улучшает способность видеть в темноте и на больших расстояниях.
Встать в стойку «МАБУ» ночью и смотреть на луну. Это начальная стадия искусства.
Сядьте в темноте перед свечёй на расстоянии 6-7 м. и сосредоточьте зрение, чтобы огонёк не расплывался, когда глаза устанут, закройте их затем откройте и сделайте круговые движения. Каждую ночь в течение часа. За свечёй поставьте бумагу светло – зелёного цвета. Затем после 3 месяца, используйте более тёмные цвета и отдалите на 30-60 см. меняйте цвет каждый день со светлого на тёмный, когда дойдёте до тёмно – синего остановитесь. Затем увеличьте с 6-7 м. до 30 м. когда пламя из размера фасоли станет как соя остановитесь.

24. «Геккон карабкается по стене»

Упражнение развивает внешнюю мягкость и внутреннюю твёрдость. После изучении сможешь приклеится к стене и двигаться с помощью локтей.

Ляг на спину, лицо вверх, согни локти, с помощью мышц поднимите тело и зафиксируйте в этом положении. Затем двигайся в стороны. 2 года тренируйся на полу а потом переходи на кирпичную стену.



25. «Искусство Хлыста»

Цель – подготовить предплечья для сильного давления на что – либо. Деревянная перекладина на опорах. На неё нужно давить всей силой и весом. Затем пытайся виснуть на ней и фиксировать положение. Руки будут пухнуть и острая боль. После года перекладину из дерева заменяют бамбуковой. Связываешь бамбуковые палки в вязанку и становишься в «МАБУ» и давишь на вязанку.



26. «Игра на ПИБА»

Усиление кончиков пальцев ногтей, сила щелчка пальцев.

Смешайте белы уксус белую соль – 5кг. каждого компонента, положи в котёл и варить 1час. Затем убери осадок из варева и 5кг песка положить в ступку и потолочь до грязевидной массы и дать подсохнуть. Заверни в кусочек ткани – мешочек. Клади пальцы на мешочек ногти опираются, и совершай щелчки пальцами с силой. Делай по 108 щелчков каждый день.

27. «Столб метеоров»

Вкопай толстый бамбуковый столб в землю, обмотай пеньковой верёвкой. Наноси все виды ударов по нему (головой, ногами, плечами, кулаками и т. д.) .

28. «Ножка цветка сливы»

Мягкое и внутреннее упражнение развивает лёгкость тела, подвижность, ловкость, зрение.

Нарисуй цветы сливы на земле известью. Лист должен соответствовать реальному. Расстояние 0.6 – 1м. между лепестками или столбами. Каждый цветок состоит из пяти маленьких лепестков (10 см.). Стоять нужно на лепестках в цветах на одной ноге перемещаясь постепенно с одного на другой. Удели особое внимание первой стадии на земле и только потом преступай к столбам.

29. «Искусство каменного замка»

Для поднятия тяжёлых вещей. Возьми камень МА или камень QING. Вес маленького 10кг а самого большого 30-40кг. Сначала поднимай и удерживай, фиксируя вес на уровне головы, затем до конца поднимать и увеличивать вес.

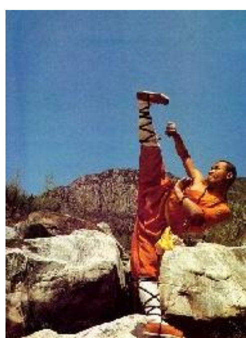
30. «Искусство Стальной руки»

Необходимо наносить удары внутренней и внешней частью руки по столбу и увеличивать силу удара. Тренироваться не менее 3х лет. Повышение внутренней и внешней силы.



31. «Кулак как ПУЛЯ (ядро)»

Наноси удары с акцентом на вторые фаланги пальцев. Смотри на фото.



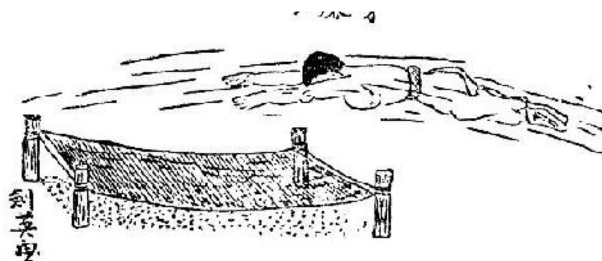
32. «Мягкие кости»

Мягкое упражнение внутренней силы ИНЬ. Для начала тренируй ноги – отработка ударов. Опорная нога стоит прямо – напряжена и заполнена внутренней энергией. Ударная нога ступнёй над головой когда бьёшь. Тренируй удары обоими ногами во вращении. Тренируйся утром и вечером. Наноси по 100 ударов каждой ногой. После года тренировок 2ая фаза. Опорная нога прямо, другую ногу поднимаешь прямо вверх и с помощью рук нажимаешь ей на рёбра, ступня лицом к небу, около уха.

Тренировка поясницы. Сомкни пальцы обеих рук и подними над головой, согнись чтобы ладони коснулись пола так побыть 20-30 минут, отдохни. Затем нагнись назад и сделай мостик. Делай движения влево вниз и вправо вниз, боковые наклоны.

33. «Лягушка»

С каменной штангой. Поднимай её над головой, направляя силу в запястья. Затем поднимай из стойки «ВСАДНИК».



34. «Пронизывание занавески»

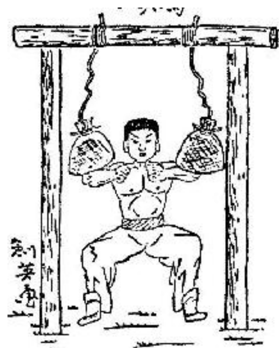
Построй платформу, а перед ней вырой яму около 1м. и наполни песком, затем натяни плотную сетку, чтобы на неё прыгать. Стань на край платформы на корточках и совершай прыжки

35. «Когти Орла»

Комбинация мягкого и твёрдого кунг – фу. ИНЬ и ЯНЬ.
Приготовь кувшин вес около 5 кг., возьми за горло 5ю пальцами подними и держи. Затем постепенно заполняй его, прибавляя вес.
Расправляй пальца утром, поднимай их к Солнцу и осуществляя захватывающие и собирающие движения когтями орла. **Не останавливайся на половине пути особенно в этом искусстве, т. к. твой пальцы останутся кривыми**  **как на фото.**

36. «Стальной Бык»

В этом искусстве сначала развивают внешнюю силу тела, затем умение - когда говорить а когда молчать.
Сконцентрируй энергию КИ в Дань Тянь, делай круговые движения по животу, без давления и приложения силы 7 раз в день. Затем потирай с приложением силы. Ещё через время наноси несильные удары. Увеличивай силу ударов постепенно, и по всей поверхности. Обстукивай колотушками деревянными, а затем стальными. В заключительной фазе надо лежать с камнем на животе 90 кг.



37. «Крылья Орла»

Сделай конструкцию как на рисунке. 2 мешка с песком. От земли 90см. между ними 50см. Вес около 5 кг. Во «ВСАДНИКЕ» придерживай мешки локтями.
Вторая часть – мешки весят 10кг. Локти расправляются затем смыкаются и ударяют по мешкам снизу вверх. Затем вес доводят до 25кг.



38. «Рука СОЛНЕЧНОГО СВЕТА»

Относится к ИНЬ категории.
Туо Ли Зенг мастер этого искусства совершенно глухой, ему было 70 лет. Как только он направлял руку на собаку и та начинала лаять.
Возьми керосинку или свечу, подожги. На расстоянии 1м. встань в «МАБУ» , сконцентрируй КИ в нижней части живота и наноси удар за ударом в направлении пламени пока свеча не догорит.
Когда научишься гасить отходи на 8 шагов.

39. «Упражнение для Паха»

Также называется «Золотая Цикада».

Мошонка будет жёсткая как камень. Сесть, ноги крест на крест. Убрать из головы посторонние мысли, беспокойство, стать чистым и открыть сердце. Необходимо мобилизировать всю КИ организма (во всём теле) и сконцентрировать в нижней части живота. Затем пусти энергию по позвоночнику вверх, пусть достигнет мозга, затем в переднюю часть тела и снова в Дань Тянь. Со временем ты научишься концентрировать КИ в нижней части живота. Мошонка и пенис станут твёрже это значит 1ая часть закончена. Затем сидя в лотосе надавливай на яички ладонью. Поначалу будет болезненно, однако следует сконцентрировать КИ и продолжать тренировки. Когда все болезненные ощущения пройдут, встань и ударь туда с силой, если боли нет, то овладел искусством. Во время тренировок обязательно воздерживайся от половой жизни и даже не думай об этом.

40. «Упражнение стальной мешок»

Наполни небольшой мешочек стальными шариками – вес самого маленького 5кг, самого большого 25кг. Во время тренировки два человека стоят бок о бок на расстоянии 10м. Один берёт мешок за среднюю часть правой рукой, поднимает на уровень плеч и бросает второму. Второму следует поймать когда мешок пройдёт или поравняется с левым плечом схватив правой рукой за середину. И так покидать друг другу. Сменять руки. Около 4-5лет.

Важные моменты:

1. Мешок должен лететь по горизонтали;
2. Ступни стоят на земле твёрдо;
3. Лови за середину мешка.

41. «Разоблачение сути»

Для этого искусства надо овладеть «18 сальто», «Техника падения», «Падение на спину»



42. «Черепаший панцирь»

Труднее всего тренировать низ спины. Но необходимо увеличить силу спины по всей поверхности. Для мягких мест, особое внимание нужно уделить развитию КИ. Начинать с массажа талии ладонями. Каждый день сядь в медитационную позу, закрой глаза, очисть сознание, сконцентрируйся на поднятии КИ. Затем нажимай на талию обеими руками, сперва внутрь 36 раз и наружу тоже 36. Соедини указательный, средний и большой пальцы и массируй мягкие части циркулярными движениями. Необходимо считать движения, должен ничего не видеть и смотреть только в своё сердце. Обе руки движутся одновременно и по 360 движений. После этих упражнений переходи к следующим. Наноси удары, сначала колотушкой из дерева и во время ударов концентрировать КИ в области спины, потом примени колотушку из стали.

Лучше всего сочетать это искусство с железной головой, рубахой, животом а также с дыхательными упражнениями.



43. «Искусство ловких прыжков»

Подготовка свинца для упражнений: Свинец нужно нагреть на огне, пока он не станет красным, после этого окуни в кровь свиньи. Но перед этим надо подержать свинец в сосуде с кровью ночь, и потом нагревать, как описывал. Повторяют окунание 7 раз. После взаимодействия с кровью свинец становится тёмно – фиолетовым и называется «мёртвый свинец». Потом обработанный свинец закапывают в землю на 49 дней для полного удаления ядов. После выкапывания, его моют в чистой воде, тогда он готов к использованию. Его кладут в тонкие (парусина, брезент) мешочки и вешают на запястья и спину как утяжелители. Вес мешка не более 4кг. Начинай бегать по горам и перевалам, бегай очень быстро. После года тренировок приступай в бегу по кромке чана. По горам камней.

Вторая часть искусства: Ноги прямые и спина тоже, подпрыгивай, используя силу рук и ног на высоту 33см. Затем прыгай с корточек со свинцом вверх. Прыгай в длину через яму.

44. «Искусство лёгкого тела»

Упражнения сходны с предыдущими, но на них нужно больше времени и энергии.

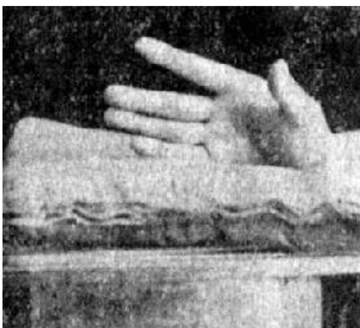
45. «Стальные Колени»

Сесть, ноги кресс на крест, бить кулаками по коленным чашечкам – 72 раза, затем ладонями снаружи внутрь – 36 раз и в обратную сторону 36. После года обстукиваешь деревянными колотушками потом стальными.

46. «Техника Прыжков»

Относится к упражнениям «лёгкое тело».

Выкапываешь яму глубиной – 33 см., в диаметре чтобы могли поместится 2 человека свободно. Обматываешь груз вокруг тела, стоишь посередине ямы и высоко подрыгиваешь, пытаясь выпрыгнуть. Каждые 10 дней увеличиваешь глубину на 3,3 см. и повышаешь груз на 50 грамм. Старайся прыгать легко и свободно. Когда яма 1м., надо углублять каждые 20 дней и вес. Когда 1.7 м увеличь до 2,3, потом до 3.3м. Теперь сними вес с себя и если можешь выпрыгивать, углубляешь до 6.6м. 3 – 5лет.



47. «Ладонь железного песка»

Возьми 2.5 кг. strong spirit, 5kg. REN ZHONG BANG (Китайская медицина) и 5кг белого уксуса, смешай и вари до жирного супа, потом охлади и опять вари – 3раза по 2часа. На 4ый раз густой будет суп, и можно использовать. Добавь туда стальные шарики, высуши и нафаршируй мешочек и положи на скамейку. И непринужденно наноси удары из небытия – какие вздумается медленные, быстрые, сильные, слабые. После выполнения мажь руки мед. средствами. Используй искусства на



48. «Бодхидхарма пересекает реку»

Другое название «Пронизывать одной нитью, пролететь над водой».

Первая стадия как в лёгком теле, положи камни в широкую, плоскую корзину и вставай на её кромку и ходи. Также с грузами ходи по канату.

49. «Собирание ИНЬ»

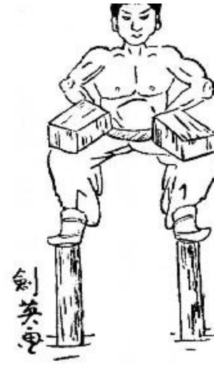
Собирание левого и правого яичек в низ брюшной полости с прямым течением КИ, чтобы враг не повредил. Похоже на тренировку стальной мошонки, но теперь течение КИ снизу вверх позволяет им подняться вниз брюшной полости.



50. «Техника трения и уколов».

Встань и соедини ступни вместе в направлении востока смотри на первые лучи света. Закрой рот и спрячь язык, будь спокоен. Потри ладони 20 раз друг о друга. Правую руку положи на грудь (центр) а левую на спину. Обе ладони лицом друг к другу, делай 40-50 потираний ладонями, делая круговые, циркулярные движения. Смени руки и продолжая ещё 40-50раз. Используй для дыхания нос. Чувствуй как накапливается КИ с каждым вдохом. Концентрируй КИ в груди как шар (сгусток), пока она не заполнит всю грудь. Отсюда пуст течёт в руки и пальцы. Возьми ящик и насыпь бобов и бей пальцами, до болезненных ощущений. Считай удары и увеличивай каждый день. На второй стадии сыпешь рисовые зёрна, стальной стружкой, жёлтым песком. Выполняй на рассвете и перед сном.





51. «Каменный Столб»

Обладающего этим искусством, невозможно вывести из равновесия.
Поначалу стой в «МАБУ» по 10мин каждый день, затем увеличь до 1часа. Затем переходи к стоянию на столбах в той же стойке. Вкопай столбики, высота – 66см. и расстояние между ними – ширина вашей стойки. Сила равномерно распространяется по всей земле, где вы стоите полной ступнёй, когда же ты стоишь на вершинах столбов, поверхность расхождения силы уменьшена и ограничена столбами.
Всё тело неустойчиво, ступням больно и ты не сможешь простоять и минуты. По истечении 3х месяцев боль пропадает, а равновесие улучшается. Немного позже ты почувствуешь, как всё тело наполнено КИ, ты услышишь удары барабанов в теле, ритм низких частот. Тогда продолжай совершенствовать точность упражнения. Затем пора класть каменную плиту на бёдра. Сначала вес 10-15кг и каждые 3 месяца добавляй по 5кг. Минимум это искусство занимает 5-6 лет.

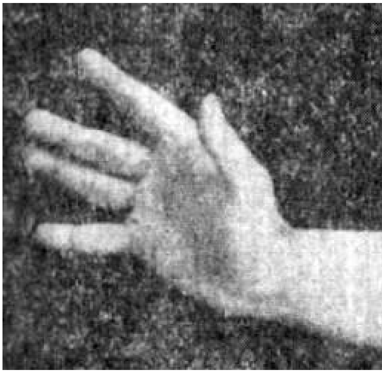


52. «Пройти сквозь лезвия»

Для этого искусства необходимо обучится «Мягкие кости», «Ночное видение» для реакции.
Считай неподвижные объекты, затем подвижные большие и малые. Тренируй тело и ноги.
Повтыкай в землю палок и пытайся быстро передвигаться в них, не задевая.
Потом прикрепи ножи и острые предметы к столбам на земле и продолжай тренироваться. Не менее 10лет трудной работы. Почти утерянное искусство.

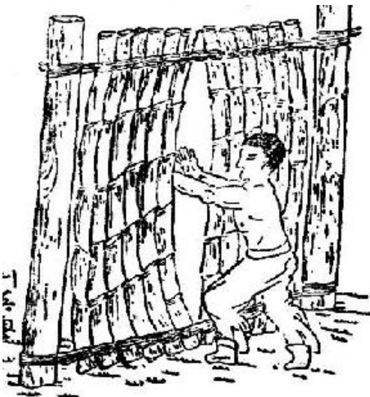
53. «Полёт»

Упражнения «лёгкого тела». Бегай с грузом не менее 50км. в день.



54. «Рука пяти Громов (пяти Ядов)»

В канун Qing Ming Festival (4-6 апреля), выкопай нижний слой глины 10кг. светло – жёлтого цвета. Положи в глиняный горшок для высушивания. В течении праздника Duan Wu (5 мая по лунному календарю), положи в горшок красную змею, геккона, паука, жабу и сколопендру – всех в глину. Это называется «Пять ядов». Соедини их вместе в глине. Добавь 5кг стальных шариков, 5кг уксуса, 2.5кг. strong spirit, 1кг бронзовых шариков. Положи полученную массу на скамью. Наноси удары каждый день утром и вечером. После каждой тренировки обрабатывай настоем (секретный рецепт), иначе руки начнут гнить и ничто не сможет помочь их вылечить.



55. «Разделение Воды»

Сделай сооружение из бамбука как на рисунке, ставь их близко и плотно. Соединёнными ладонями проникай и разделяй. Увеличивай количество бамбука.



56. «Взлететь на карниз и гулять по стенам»

Относят к «лёгкому телу». Навесь грузы и бегай по стене в горизонтальном положении каждый день. Стань на расстоянии 10 шагов от стены разбегись, и используя инерцию шагни на стену в горизонтали – сперва левая потом правая стопа и наоборот. Если инерция закончилась, трогай землю правой ногой. Через год сможешь сделать 5 шагов, ещё год и сможешь 8шагов. Затем ходи по наклонной стене. Повышай вес на теле до 6кг. Делай маховые движения руками.

57. «Искусство сальто»

58. «Кипарисовый столб»

Вкопай столб в землю, на половину его длинны и наноси по нему удары, будто в особые точки противника. Через время замени столб на каменную плиту весом 250-300 кг.

59. «Локоть Ba Wang»

Лечь на пол локти упираются в землю, кулаки вверх, пятки с силой упираются в землю. Дыши правильно. Ударяй локтем по твёрдым предметам. Вращайся используя только локоть и одну ступню. Натирай локти настоями.



60. «Срывание цветов»

Усиливает чувствительность кончиков пальцев.

Три пальца соединяют кончиками и делай скручивающие движения по часовой и против часовой стрелки. Через год бери так соевый боб и крути в стороны пальцами. Когда сможешь сделать муку из боба, бери гальку и продолжай. И так заменяй на более твёрдые материалы год за годом.



61. «Ладони, толкающие ГОРУ»

Выбрасывание ладонью разных выталкивающих сил FAJIN и CIJIN.

Сделай себе опору для ступней – вкопай в землю стол, перед собой поставь камень 40кг в стой «ЛУК и СТРЕЛА» жми на камень обоими руками. Используй 3части ладони и все энергии. И так заменяешь камни на более тяжёлые по 10-15кг.

62. «Лошадиное Седло»

Пальцы сжаты в кулак, кулак и запястье – одна линия. Возьми камень похожий на седло по форме, небольшого веса 0,5кг. Наноси вертикальные удары в одном направлении каждый день. Если вбил седло до конца, то начинай выбивать боковыми, пружинящими ударами.

63. «Нефритовый пояс»

Обхватывающее усилие рук. Выбери дерево, которое сможешь обхватить. Схвати и сожми дерево изо всех сил, пальцы обеих рук в замок. Будто хочешь поднять дерево. Обжимай дерево коленями с обеих сторон. В присевшем состоянии, пытаешься подняться с деревом – работает всё тело. Через 2года тренируйся с камнями 200-300кг. Если сможешь поднять, подними и держи на весу. Затем ходи с камнем сильно сжимая.

64. «Кулак ИНЬ»

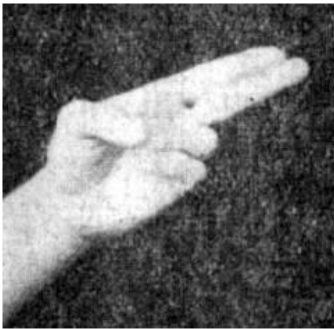
Каждый день приходи к колодцу утром и вечером. В стойке «МАБУ» наноси удары в колодец не прикасаясь к нему, применяй внутреннюю силу. Так по 100 ударов. Через год, два – будешь слышать брызги. Энергия КИ может проникать в тела и кости.





65. «Мешки с песком»

Сделай конструкцию, как на рисунке. Вес каждого мешка около 3кг, мешки должны свободно висеть на уровне плеч. Стань в «МАБУ» и сперва наноси удар по одному мешку, по возвращении нанеси более сильный удар (не повреди запястье). Как освоишь одиночные удары, бей двумя руками. Бей одновременно и повышай ритм, затем наноси попеременные удары назад, вперёд и по бокам. Затем используй локти. Отбивай мешки головой. Ты должен научиться отбивать по 10 мешков сразу.
Затем наноси удары в движении – бег, прыжки, повороты. С помощью кулаков, предплечий, ступней, голеней, колен, плеч, головы.



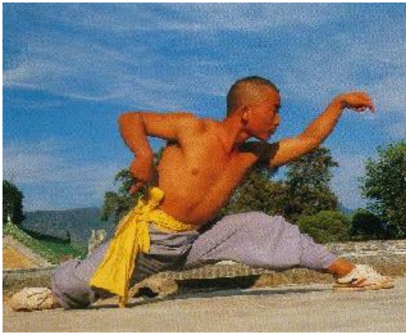
66. «Прорыв сквозь камни»

В этом искусстве ты можешь сконцентрировать всю силу в пальцах. Жми указательным и средним пальцами друг на друга, и вытягивай вперёд. Рука в позе «пальцы меч»
Затем направляй на объект и пытайся проколоть его с силой идущей изнутри.



67. «Искусство Выдёргивание ГОРЫ»

Возьми деревянный шест (столбик) 3,3м. длинной заостри конец, вбей в землю на половину его длинны. Обмажь снизу глиной, присыпь песком и камешками. Столбик должен стоять очень устойчиво. Схвати столб 3мя пальцами очень сильно и пытайся вытащить, применяя всю силу. Не вздумай расшатывать его. Если вытащишь, заменяй на стальной столкик.



68. «Когти БОГОМОЛА»

Усиление ребра ладони и запястий. Здесь сила предплечий движется сверху вниз и используется очень жёстко. Это искусство защищающегося Богомола (стиль богомола).
Сделай фундамент из кирпичей, положи на него пачку бумаги – 10 см. Сконцентрируй всю силу в запястье, ладонь на 10см от бумаги, пальцы немного вверх, затем руби ей вниз. Кирпичи под бумагой через время начнут ломаться. Добавляй бумагу и убирай сломанные кирпичи. Этим упражнение ты концентрируешь жёсткую энергию - SI JIN.
Затем тренируй жизненную энергию - HUO JIN. Возьми черепицу, закрепи её кирпичами с двух сторон. Наноси удары ребром ладони, тренируйся пока сможешь расщепить на куски затем надо научиться разрезать её ладонью пополам. Верхнюю часть затем нижнюю. Затем черепицу зафиксируй совсем плохо и пытайся рубить. После успеха, тренируйся на блоках, камнях. Заключительная стадия искусства – преобразование твёрдости в мягкость. Минимум 7-8 лет упорных тренировок. Но если слабоумен и 10 мало.

69. «Кунг Фу МЕШОК»

Сесть спокойно, мысли и дыхание направляют КИ в регион талии. Побей живот 36 раз, левая бьёт первой, потом правая. Освободи КИ. Затем побей руками с правой на левую. Через 2года твой живот станет как шёлк, но стоит тебе усилить КИ и он как сталь.
Следующая стадия: Ложись на спину и на живот клади бревно, с помощью КИ, пытайся обхватить его и затем вытолкнуть. По достижении искусства сможешь ловить животом руку противника, и пуляться предметами. Около 10 лет.

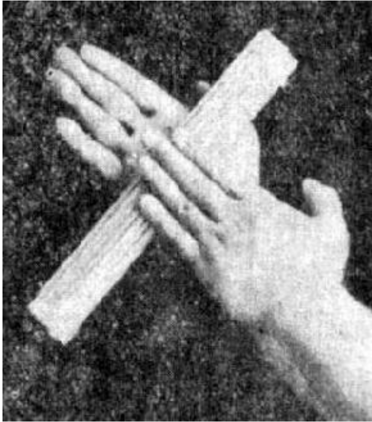
70. «Ладонь Гуань Иня»

Необходимо бить по дереву ребром ладони. Тренируйся до появления рубцов на коре, затем берись за камень, затем стальные шары большого диаметра, шары не должны возвращаться на свой места, после твоих ударов.



71. «Поднятие кастрюли»

Возьми кастрюлю с ручками, верёвкой свяжи ручки, а к ней привяжи ещё одну большую верёвку, а к ней палку , длина палки 40 см. Сделай дыру в середине палки, просунь верёвку и завяжи узел. Сперва вес кастрюли 5 кг. Встань в «МАБУ», поднимай кастрюлю двумя руками над головой, затем начинай закручивать палку, чтобы кастрюля оказалась на уровне груди. Делай по 30 раз и



72. «Трение Ладоней»

Также называется «Рука Золотого Дракона». Возьми 30 бамбуковых палочек, лучше квадратных, соедини в одну связку и завяжи в нескольких местах ниткой. Завяжи плотно, чтобы не было свободных мест между палочками. Возьми в руки и начинай тереть между ладоней. Через два года тренируйся со стальными палочками.

Книга была написана в 1934 году.



На фото монахи в начале двадцатого века.